



保良局方譚遠良健樂中心

2018年8月份通訊



大招募 
Act now!

如有意成為中心賣旗義工，請即與同事報名。

保良局賣旗日

Po Leung Kuk
Flag Day

15.8.2018星期三 全港各區
全新紙旗設計(五款)



善款將用作增繕社會及教育服務:

- 培養青少年的創意和藝術能力，認識香港本土文化發展，共建關懷社區；
- 發展安老服務，增繕安老院舍及社區中心設施、支援社區飯堂服務及推廣生命教育；
- 增繕康復支援中心，為貧困殘疾人士提供牙齒檢查及診治服務；
- 提升教育服務質素，培育下一代成長



☎ 2277 8105

🌐 www.poleungkuk.org.hk



保良局
Po Leung Kuk





活動相片廊



舒壓樂繪「Fun」工作坊



長幼齊識碳 義工培訓

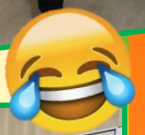


食得有「營」工作坊



特飾便服日
7.13

2



睇多能適體

第二屆長者運動會



2018年7月10日舉行的第二屆長者運動會已完滿結束，再次感謝運動健兒的踴躍參與，我們亦成功獲得了《最有氣勢啦啦隊》及《全場總冠軍》獎項。舉行長者運動會的目的讓參加者可在各競技項目上互相切磋，亦希望大家建立恆常運動的習慣，今次各位得獎亦肯定大家過去一年所做的努力及堅持。



最有氣勢啦啦隊



全場總冠軍

健康生活系列

中心健康講座

健康檢查

日期: 8月22日(三)

時間: 上午 9:00

地點: 中心活動室

名額: 70

費用: \$15(磅重、量血壓、驗血糖)

\$5(磅重、量血壓)

內容: 由註冊護士為參加者磅重、量血壓、驗血糖

負責職員: 阿汶



電氣安全講座

日期: 8月20日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 機電工程署

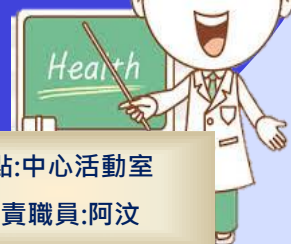
識飲識食好容易講座

日期: 8月27日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 雀巢佳善(香港)有限公司



地點: 中心活動室

負責職員: 阿汶

中心精彩活動系列

第二期生日會

日期: 8月10日(五)

時間: 下午 2:00

地點: 中心活動室

名額: 40

費用: \$35

內容: 一起祝福 7-9 月的壽星哥哥及壽星姐姐生日快樂

負責職員: 阿傑

安卓智能手機班

日期:

8月25日(六), 上午 10:15

8月31日(五), 下午 2:00

地點: 中心活動室

名額: 10名

費用: \$30

內容: 教授使用安卓智能手機

負責職員: 阿汶

長者交通安全隊步操 (8月份)

日期: 8月6日(一)

時間: 下午 3:00

地點: 中心活動室

內容: 長者交通安全隊定期步操
備註: 隊員請穿著藍色交通安全隊 T 恤

負責職員: 阿傑

體適能班組

日期: 8月20日, 27日(一)

時間: 下午 2:00

名額: 10

費用: \$20

內容: 教授如何進行體適能運動。

導師: 體適能學生-溫文謙

負責職員: 阿傑

活力徒手操

日期: 8月6日, 13日(一)

時間: 下午 2:00

名額: 10

費用: \$20

內容: 與長者齊齊做帶氧運動, 並教導大家如何在家中做運動。

導師: 體適能學生-鄭嘉豪

負責職員: 阿傑



體適能運動系列

★由註冊體適能教練教授

★健腦健樂聰明圈

日期: 8月9日起(逢星期四, 共5節)

時間: 上午 10:15

名額: 20

費用: \$75

內容: 利用健身膠圈鍛鍊手腕及手指, 增強靈活度及肌耐力。

負責職員: 阿汶



的般貓貓穿珠班

日期:8月15,17,22,23,30日

時間:下午2:00

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$60

內容:教授制作的般貓仔擺設

導師:麥瑞群

負責職員:朱姑娘

長者健康操

日期:8月18日(六)

時間:下午2:30

地點:中心活動室

名額:15

費用:\$10

合辦機構:中國香港體適能總會

負責職員:阿汶



長者快樂故事

冼帶喜，已經加入中心十多年。起初，由於需要照顧丈夫，所以甚少參加中心活動。直至5年前，她開始接觸各類型活動，例如去旅行，做運動等，發覺自己心情都比以前開朗了。她的腳原來曾經受傷，但參加不同的運動班組後，情況慢慢改善。所以她鼓勵其他老友記就算幾辛苦，都要努力堅持做運動，身體自然會轉好。



環保基金 - 長幼齊識「碳」

推行期：2018年4月 - 2019年9月

精彩活動

6月22日(五)	長幼齊識碳義工培訓	下午2:00
7月20日(五)	義工培訓-臉書篇 	下午2:00
7月27日(五)	長幼齊識碳訓練「衣」	下午2:00
8月16日(四)	長幼齊識碳訓練「食」	下午2:00
8月24日(五)	長幼齊識碳訓練「住」	下午2:00
9月14日(五)	長幼齊識碳訓練「行」	下午2:00

齊為環保出分力
請即加入成為
義工

有興趣參加的可向社工高姑娘聯絡

自 2015 年起，全球首創的中電「全城過電」計劃每年捐出港幣 600 萬元，令約 20,000 個有需要家庭受惠。今年再接再厲，繼續舉辦中電「全城過電」計劃，結合節能與關愛兩大元素。參加者在活動期間積極慳電，響應慳錢之餘，中電會將參加者慳到的電，以股東的資金捐贈予有需要人士，協助他們減輕電費開支。

只要你積極慳電，除可以協助社會有需要人士減輕電費開支，更可宣揚關愛精神，令節能變得更有意義，立即行動！

獨居/雙老長者

- 需領有「社會保障援助(綜援)」或
- 「高額/普通長者生活津貼」



居於惡劣環境(非公屋)並經濟困難

- 需領有「在職家庭津貼」或
- 「社會保障援助(綜援)」或
- 「全額書簿津貼」

中度至嚴重殘疾人士

- 需領有「社會保障援助(綜援)」或
- 「普通/高額傷殘津貼」

有需要留宿的特殊學校學生

- (此類別只限特殊學校申請)
- 「普通/高額傷殘津貼」或
- 「社會保障援助(綜援)」或
- 「全額書簿津貼」

有意申請請攜帶身份證、電費單、綜援/長生津合格通知書與高姑娘聯絡

智「NET」長者外展數碼計劃

精彩活動回顧



機械人治療小組



院舍探訪活動





活動通知

計劃舉行日期：2017年12月至2019年1月

隨著年齡增加，長者患上認知障礙症的風險亦隨之增加，為確保能及早辨別社區上潛在的 MCI 長者，本局再次獲得李國賢長者基金撥款贊助，推行第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃，為合資格的長者提供一年免費恆常及有規劃性的運動暨認知活動，實行「先知先覺®模式」，推廣「及早發現、及早介入」從而減慢腦部退化。

伸展班組: 7/8(二), 14/8(二), 21/8(二), 28/8(二), 時間: 下午 2:00-3:00

手工班組: 3/8(五), 10/8(五), 17/8(五), 24/8(五), 31/8(五), 時間: 上午 10:00-11:00

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員朱姑娘聯絡。



暴風雨訊號下中心服務安排	中心服務	戶內活動	戶外活動
1 號風球 / 黃雨	✓	✓	✓
3 號風球 / 紅雨	✓	✓	✗
8 號風球 / 黑雨	✗	✗	✗

社區飯堂服務

主要為區內長者供價廉而營養豐富的飯餐
逢星期二上午 9:15 開始購買飯票
如對社區飯堂服務有任何疑問，歡迎向中心職員查詢。

膳食類別	時間	收費
粉麵/粥/麵包	上午 9:00	\$4
兩饊一湯及白飯	上午 11:30/12:00	\$12
兩饊、白飯、水果	下午 5:00	\$12

【月訊督印：黎志榮 編輯及設計：馮家傑 撰稿：馮家傑、黎健汶】



『9 月份例會時間』

日期：2018 年 9 月 5 日(星期三) (農曆七月廿六日) 時間：上午 9:00 上午 10:15 下午 2:00

中心地址：九龍觀塘秀茂坪曉麗苑商場 106 號

電話：2952-5601 傳真：2952-5761 電郵：fongtam.hc@poleungkuk.org.hk

中心開放時間：星期一至六：上午 9:00 至下午 5:00 星期日及公眾假期休息

中心職員：黎志榮 朱秀芬 高浣施 馮偉業 馮家傑 羅銀笑 黎健汶 韓運清 朱惠玲
黃少豪 方春霞 蔡偉妍 方春艷 韋綺文

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日
				1	二十	2	廿一	3	廿二	4	廿三	
				9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		5
				9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		
				14:00 食得有營		10:15 ★健腦健樂聰明圈		10:00 先知先覺-手工班		10:00 名片精選		廿四
						14:00 舒壓樂續Fun工作坊						
6	廿五	7	廿六	8	廿七	9	廿八	10	廿九	11	七月	
9:30 早晨健樂站	9:15 售賣飯票	9:00 關心會	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站		12
9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站	10:15 愛心會	9:45 精裝健體操	10:15 愛心會	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操		
10:00 道路安全講座	9:45 精裝健體操	14:00 善心會	10:00 名片精選		10:15 ★健腦健樂聰明圈	10:15 ★健腦健樂聰明圈	10:00 先知先覺-手工班	10:00 先知先覺-手工班	10:00 名片精選	10:00 名片精選		初二
14:00 活力徒手操	10:00 名片精選		14:00 先知先覺-伸展班				14:00 第二期生日會	14:00 第二期生日會				
15:00 交通安全隊步操	14:00 先知先覺-伸展班											
13	初三	14	初四	15	初五	16	初六	17		18	初八	
9:30 早晨健樂站	9:15 售賣飯票	9:00 保良局賣旗日	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站		19
9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操		
14:00 活力徒手操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	10:00 名片精選	9:45 精裝健體操	10:15 ★健腦健樂聰明圈	10:15 ★健腦健樂聰明圈	10:00 先知先覺-手工班	10:00 先知先覺-手工班	10:00 名片精選	10:00 名片精選		初九
	10:00 名片精選	14:00 U3A的骰貓貓穿珠班	14:00 先知先覺-伸展班	14:00 U3A的骰貓貓穿珠班	14:00 長幼齊識碳訓練「食」	14:00 長幼齊識碳訓練「食」	14:00 U3A的骰貓貓穿珠班	14:00 U3A的骰貓貓穿珠班	14:30 長者健康操	14:30 長者健康操		
	14:00 先知先覺-伸展班											
20	初十	21	十一	22	十二	23	十三/處暑	24	十四	25	十五	
9:30 早晨健樂站	9:15 售賣飯票	9:00 健康檢查	9:30 早晨健樂站	9:00 健康檢查	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站		26
9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站	10:00 名片精選	9:45 精裝健體操	10:00 名片精選	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操		
10:00 電氣安全講座	9:45 精裝健體操	14:00 U3A的骰貓貓穿珠班	10:00 電氣安全講座	14:00 U3A的骰貓貓穿珠班	10:15 ★健腦健樂聰明圈	10:15 ★健腦健樂聰明圈	10:00 先知先覺-手工班	10:00 先知先覺-手工班	10:15 安卓智能手機班	10:15 安卓智能手機班		
14:00 體適能班組	10:00 名片精選		14:00 體適能班組		14:00 U3A的骰貓貓穿珠班	14:00 U3A的骰貓貓穿珠班	14:00 長幼齊識碳訓練「住」	14:00 長幼齊識碳訓練「住」				十六
	14:00 先知先覺-伸展班		14:00 先知先覺-伸展班									
27	十七	28	十八	29	十九	30	二十	31	廿一	1/9	廿二	
9:30 早晨健樂站	9:15 售賣飯票	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站		
9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站	9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操		
10:00 識飲識食好容易講座	9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		10:15 ★健腦健樂聰明圈	10:15 ★健腦健樂聰明圈	10:00 先知先覺-手工班	10:00 先知先覺-手工班	10:00 名片精選	10:00 名片精選		
14:00 體適能班組	10:00 名片精選		10:00 名片精選		14:00 U3A的骰貓貓穿珠班	14:00 U3A的骰貓貓穿珠班	14:00 安卓智能手機班	14:00 安卓智能手機班				
	14:00 先知先覺-伸展班		14:00 先知先覺-伸展班									

★由註冊體適能教練教授